Guía para Quienes Cuidan Personas con la Enfermedad de Alzheimer



INSTITUTO NACIONAL SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

Indice

MH02D4866-1

Introducción

Cuidar en la casa a una persona que padece de la enfermedad de Alzheimer es una tarea difícil y puede volverse a veces agobiante. Cada día trae nuevos desafíos en la medida en que la persona que atiende a un enfermo tiene que enfrentarse a los cambios en el nivel de capacidad y en los nuevos patrones de conducta del enfermo. Las investigaciones han demostrado que las personas que se dedican a esta clase de atención tienen frecuentemente mayor riesgo de sufrir depresión y otras enfermedades, sobre todo si no reciben un apoyo adecuado de la familia, los amigos y la comunidad. Uno de los mayores problemas que enfrentan las personas dedicadas a estos cuidados es el comportamiento difícil de las personas que están atendiendo. Actividades básicas de la vida diaria tales como bañarse, vestirse o comer frecuentemente se convierten en tareas difíciles de manejar tanto para la persona con la enfermedad de Alzheimer como para quien la atiende. Planear las actividades del día puede facilitar las tareas de las personas que se dedican a estos cuidados. Para muchas de estas personas, es necesario utilizar estrategias para el manejo de conductas difíciles y situaciones estresantes. La siguiente es una lista de sugerencias para enfrentar dificultades en la atención de una persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer.

Reaccionando ante el Diagnóstico

Descubrir que un ser querido tiene la enfermedad de Alzheimer puede ser estresante, aterrador y abrumador. Las siguientes sugerencias le pueden ayudar para empezar a enfrentar la situación:

- Hágale al médico todas las preguntas que usted tenga sobre la enfermedad de Alzheimer. Averigüe sobre los tratamientos que puedan obrar mejor para aliviar los síntomas o manejar los problemas de conducta.

- Póngase en contacto con organizaciones tales como la Asociación para la enfermedad de Alzheimer (Alzheimer's Association) y el Centro de Educación y Referencia de la Enfermedad de Alzheimer (Alzheimer's Disease Education and Referral [ADEAR] Center) para obtener más información acerca de la enfermedad, opciones de tratamiento y recursos para la atención de los enfermos. Algunos grupos comunitarios le pueden ofrecer clases para enseñarle cómo atender al enfermo, cómo resolver problemas y habilidades para manejar la situación.

- Busque un grupo de apoyo en el que usted pueda compartir sus sentimientos y preocupaciones. Los miembros de los grupos de apoyo tienen a menudo ideas útiles o conocen recursos prácticos basados en sus propias experiencias. Los grupos de apoyo en la Internet permiten que las personas que atienden a enfermos puedan recibir apoyo sin tener que salir de la casa.

- Analice su jornada diaria para identificar si usted puede desarrollar una rutina más fácil. Si hay momentos durante el día en que la persona con la enfermedad de Alzheimer está menos confundida o coopera más fácilmente, planee su rutina para sacarle el mayor provecho posible a esos momentos. Recuerde que la manera cómo la persona se desempeña puede cambiar de un día para otro, así que trate de ser flexible y adapte su rutina en la medida que sea necesario.

- Considere la alternativa de utilizar centros para el cuidado diario de adultos o servicios que permiten un descanso de las diarias exigencias de atender un enfermo. Estos servicios le permiten descansar, sabiendo que mientras tanto la persona que sufre esta enfermedad está siendo bien cuidada.

- Comience a hacer planes para el futuro, estos pueden incluir poner en orden los documentos financieros y legales, investigar sobre opciones de cuidado a largo plazo y determinar qué servicios cubre el seguro de salud y Medicare.
- Consejos para Quienes Atienden Personas con la enfermedad de Alzheimer.

Comunicación

Tratar de comunicarse con una persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer puede convertirse en un reto. Comprender y ser entendido puede ser muy difícil.

- Escoja palabras sencillas, frases cortas y utilice un tono de voz amable y tranquilo.
- Evite hablarle a la persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer como si fuera un bebé o hablar de ella como si no estuviera allí.
- Reducir las distracciones y los ruidos - como la televisión o la radio - ayudan a la persona a concentrarse en lo que usted le está diciendo.
- Llame a la persona por su nombre, asegurándose antes de hablar que ella le esté prestando atención.
- Permítale que se tome el tiempo suficiente para responder. Tenga cuidado de no interrumpirle. Si la persona con la enfermedad de Alzheimer está esforzándose para encontrar una palabra o comunicar un pensamiento, trate amablemente de proporcionarle la palabra que está buscando.
- Trate de presentar las preguntas e instrucciones de una manera positiva.

El Baño

Mientras que para algunas personas con la enfermedad de Alzheimer no les es molesto tomar un baño, para otras es una experiencia que produce confusión y miedo. Planear por adelantado puede ayudar a que el momento del baño sea mejor tanto para el paciente como para usted.

- Planee el baño o la ducha para la hora del día en que la persona está más tranquila y positiva. Sea consistente, intente desarrollar una rutina.
- Respete el hecho de que el baño produce miedo y es incómodo para algunas personas con la enfermedad de Alzheimer. Sea amable y respetuoso, tenga paciencia y calma.
- Dígale a la persona lo que usted va a hacerle, y paso por paso permítale hacer por si misma todo lo que le sea posible.
- Prepárese con anticipación. Asegúrese, antes de empezar, que usted tiene listo en el baño todo lo que necesita, prepare el baño por adelantado.
- Tenga en cuenta la temperatura del baño, si es necesario, caliente de antemano el cuarto y tenga cerca toallas extras y una bata de baño. Pruebe la temperatura del agua antes de empezar el baño o la ducha.
- Reduzca los riesgos utilizando una ducha de mano, un asiento para la ducha, barras para agarrarse y alfombras no resbaladizas para la bañera. Nunca deje sola a la persona en el baño o en la ducha.
- Trate un baño con esponja; el baño pudiere no ser necesario todos los días. Un baño con esponja puede ser efectivo entre la ultima ducha o baño dado al paciente y el próximo que se le va a dar.

Vestirse

Abotonarse, subirse o bajarse una cremallera y escoger qué ponerse o quitarse es un reto para alguien que padece de la enfermedad de Alzheimer. Reducir estas dificultades puede aliviar esta tarea.

- Trate que la persona se vista a la misma hora todos los días, para que eso lo tenga como parte de la rutina diaria.
- Anímela para que por si misma se vista hasta donde sea posible. Planee que tenga tiempo suficiente para que no haya ninguna presión o prisa.
- Permítale escoger entre una selección limitada de prendas. Si tiene una ropa favorita, considere comprarle varios juegos idénticos.
- Organice la ropa en el orden en que se la debe poner para ayudarle a ejecutar el proceso.
- Si la persona necesita que se le presione un poco, dele instrucciones claras paso a paso.
- Escoja ropa que sea cómoda, fácil de poner y de quitar, y fácil de mantener. Los elásticos en la cintura y los cierres de “Velcro” disminuyen las dificultades con botones y cremalleras.

Comer

Comer puede ser un reto. Algunas personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer quieren comer todo el tiempo, mientras otras hay que estimularlas para que mantengan una buena dieta.

- Asegúrese que haya un ambiente de silencio y tranquilidad para comer. Limitar el ruido y otras distracciones puede ayudar a la persona a concentrarse en la comida.
- Proporciónele un número limitado de opciones de comida y sírvale porciones pequeñas. Usted pudiera ofrecerle varias comidas pequeñas a lo largo del día en lugar de tres grandes.
- Utilice pitillos / pajillas o tazas con tapa para facilitar el beber.
- Proporcione alimentos que se coman con las manos si la persona tiene dificultad para utilizar los cubiertos.
- Usar un plato hondo en vez de uno plano pudiera ayudarle también. Mantenga refrigerios saludables a la mano. En los casos en que haya que animar a la persona a comer, mantenga los refrigerios a la vista.
- Lleve a la persona al dentista regularmente para mantener la boca y la dentadura saludable.

Actividades

¿Qué hacer durante todo el día? Encontrar actividades, que las personas que padecen de la enfermedad de Alzheimer puedan hacer y les interese, puede ser un desafío. Hacer uso de las habilidades que la persona ya tiene generalmente da mejores resultados que tratar de enseñarle algo nuevo.

- No espere demasiado. Las actividades sencillas son a menudo las mejores, sobre todo cuando en ellas se usan habilidades que la persona tiene en ese momento.
- Ayude a la persona a iniciarse en una actividad, divídala en pequeñas etapas y elogie a la persona por cada paso que complete.
- Esté pendiente de señales de agitación o frustración en cada actividad y pacientemente ayude o haga que la persona se ocupe en otra cosa.
- Incorpore en su rutina diaria las actividades que la persona parece disfrutar e intente hacerlas a una hora similar cada día.
- Aproveche los centros de servicios para el cuidado de adultos durante el día, los cuales proporcionan diversas actividades para la persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer. La existencia de estos servicios también le da a las personas que cuidan enfermos la oportunidad de descansar temporalmente de las tareas asociadas con esta labor. Estos centros frecuentemente proporcionan transporte y comidas.

El Ejercicio

Incorporar el ejercicio dentro de la rutina diaria proporciona beneficios tanto a la persona que padece de la enfermedad de Alzheimer como para quien la atiende. No sólamente puede mejorar la salud, sino que también puede convertirse en una actividad importante que ustedes dos pueden compartir.

- Piense en la clase de actividad física que ustedes dos disfrutan como caminar, nadar, jugar tenis, bailar o trabajar en el jardín. Determine la hora del día y el lugar dónde podrían practicar mejor ese tipo de actividad.
- Sea realista con sus expectativas. Comience despacio, quizás simplemente empiece por ejemplo con un paseo corto alrededor del patio, antes de dar una vuelta alrededor de la cuadra.
- Esté pendiente de cualquier señal de molestia o de esfuerzo excesivo. Hable con el médico de la persona que usted cuida si esto sucede.
- Permítale a la persona tener independencia tanto como le sea posible, aún cuando los resultados de sus actividades no sean perfectos.
- Busque los programas de ejercicio disponibles en su área. Los centros para personas mayores regularmente tienen programas de grupo para aquellos a quienes les gusta hacer ejercicio en grupo. Los centros comerciales de su vecindad tienen a menudo clubes para quienes quieren caminar y proporcionan un lugar para hacer ejercicio cuando hace mal tiempo.
- Anime a la persona a realizar actividades físicas. Pase tiempo afuera cuando el clima lo permita. El ejercicio generalmente ayuda a todo el mundo a dormir mejor.

Incontinencia

Con el progreso de la enfermedad, muchas personas con la enfermedad de Alzheimer empiezan a experimentar incontinencia, o la incapacidad para controlar la orina o los intestinos. La incontinencia puede ser muy perturbadora para el enfermo y muy difícil para quien lo cuida. Algunas veces la incontinencia es causada por una enfermedad física, por lo que debe asegurarse de discutirlo con el médico que atiende a la persona.

- Tenga una rutina para llevar a la persona al baño y manténgala tan rigurosamente como sea posible. Por ejemplo lleve a la persona al baño cada más o menos 3 horas durante el día. No espere a que la persona se lo pida.
- Esté atento a señales de que la persona tiene que ir al baño tales como inquietud o tirarse la ropa. Actúe rápidamente.
- Sea comprensivo cuando ocurren accidentes. Conserve la calma y tranquilice a la persona si está angustiada. Trate de recordar cuando suceden los accidentes para ayudar a planear formas de evitarlos.
- Para ayudar a prevenir los accidentes nocturnos limite ciertos tipos de líquidos en la noche como aquellos con cafeína.
- Si va a salir con la persona, planee previamente. Averigüe dónde están localizados los baños y haga que la persona use ropa sencilla y fácil de quitarse. Lleve un juego extra de ropa en caso de accidente.

Problemas de Sueño

Para la agotada persona que cuida a un enfermo de Alzheimer, dormir por la noche es algo más que deseado. Pero para el que sufre de la enfermedad de Alzheimer, las horas de la noche pueden ser difíciles. Lograr que la persona vaya a la cama y permanezca allí puede requerir de alguna planificación previa.

- Mantenga un tono calmado y pacífico en la noche para inducir el sueño. Mantenga las luces muy bajas, elimine los ruidos fuertes, e incluso ponga música relajante si parece que la persona la disfruta.
- Trate de mantener una hora para acostarse que sea mas o menos la misma todas las noches. Desarrollar una rutina a la hora de acostarse puede ayudar.
- Anime a la persona a hacer ejercicios durante el día y limítale las siestas durante el día.
- Restrínjale el consumo de cafeína durante la tarde.
- Si la oscuridad asusta o desorienta a la persona, use luces nocturnas en la alcoba, en el vestíbulo y en el baño.

Alucinaciones y Delirios

Con el avance de la enfermedad, una persona que padece de la enfermedad de Alzheimer puede experimentar alucinaciones o delirios. Las alucinaciones son momentos cuando una persona ve, oye, huele, saborea o percibe algo que no está allí. Los delirios son creencias falsas de las cuales las personas no pueden ser disuadidas.

- Algunas veces las alucinaciones y los delirios son signos de una enfermedad física. Tome nota de lo que la persona está experimentando e informe al médico.
- Evite discutir con la persona sobre lo que ella ve u oye. Trate de responder a los sentimientos que la persona está manifestando y bríndele seguridad y consuelo.
- Trate de distraer a la persona con otro tema o actividad. A veces llevarlo a otro cuarto o salir a caminar puede ayudar.
- Apague la televisión cuando estén presentando programas violentos o perturbadores. La persona con la enfermedad de Alzheimer puede que no sea capaz de distinguir un programa de televisión y la realidad.
- Verifique que no hay ningún riesgo para la persona y que no tiene acceso a ningún objeto que podría usar para hacerle daño a alguien.

Deambulando

Mantener la seguridad de la persona es uno de los aspectos más importantes de su cuidado. Algunas personas con la enfermedad de Alzheimer tienen tendencia a salirse de sus casas o a alejarse de quienes las cuidan. Saber qué hacer para limitar esta conducta puede evitar que la persona se pierda.

- Asegúrese que la persona lleve siempre consigo alguna clase de identificación o que use una pulsera médica. Si la persona se pierde, y es incapaz de comunicarse adecuadamente, esto hará que otros puedan saber su identidad y condición médica.
- Mantenga una fotografía reciente o un video de la persona con la enfermedad de Alzheimer para ayudar a la policía en caso de que la persona se pierda.
- Mantenga las puertas cerradas con llave. Considere la opción de colocar una cerradura con pestillo que se cierra con llave por dentro, o una cerradura adicional en la parte más alta o más baja de la puerta. Si la persona puede abrir la cerradura porque está familiarizada con ella ponga un nuevo pestillo o cerradura.
- Asegúrese de guardar o colocar en un lugar seguro cualquier cosa que pueda poner a la persona en peligro, tanto dentro como fuera de la casa.

Seguridad en el Hogar

Los que atienden a personas que padecen de la enfermedad de Alzheimer frecuentemente tienen que evaluar sus casas de diferente forma para identificar y corregir riesgos de seguridad. Crear un ambiente seguro puede prevenir muchas situaciones peligrosas y estresantes.

- Instale cerraduras de seguridad en todas las ventanas y puertas exteriores, sobre todo si la persona tiene tendencia a deambular. Retire las cerraduras de las puertas del baño para impedir que la persona accidentalmente se encierre.
- Use pestillos con seguro como los usados para la protección de los niños en los gabinetes de la cocina y en cualquier otra parte donde se guarden productos para la limpieza o químicos.
- Póngale etiquetas a los medicamentos y guárdelos con llave. También ponga en un lugar seguro y fuera de alcance cuchillos, encendedores, fósforos y armas de fuego.
- Mantenga la casa ordenada. Retire las alfombras sueltas y cualquier otra cosa que pueda contribuir a una caída. Asegúrese que la iluminación sea buena tanto dentro como fuera de la casa.
- Considere la instalación de un interruptor automático en la estufa para prevenir quemaduras o incendios.

Manejar Vehículos

Decidir que ya es un riesgo que alguien con la enfermedad de Alzheimer conduzca un vehículo es difícil. Es necesario que se le comunique esa decisión con tacto y cuidado. Aunque la persona pueda molestarse por la pérdida de independencia, su seguridad debe ser la prioridad.

- Esté alerta a las señales que indican es peligroso que la persona continúe conduciendo un vehículo. Algunas de estas señales son: perderse en lugares conocidos, manejar demasiado rápido o demasiado despacio, desatender las señales de tráfico, enfadarse o confundirse.
- Comprenda los sentimientos de la persona acerca de la pérdida de la habilidad para manejar, pero sea firme al pedirle que no lo haga más. Sea consistente prohibiéndole a la persona manejar tanto en los días buenos como en los días malos.
- Pídale al médico que le ayude. La persona puede ver al médico como una autoridad y aceptar no volver a manejar. El médico también puede avisar al Departamento de Vehículos Automotores (DMV) y solicitar que se examine nuevamente a la persona.
- Si es necesario tome usted las llaves del automóvil. Si tener las llaves sencillamente es importante para la persona, sustitúyaselas por un juego diferente.
- Si todas éstas medidas fallan, desactive el automóvil o estaciónelo en un lugar dónde la persona no pueda verlo o tener acceso a él.

Visitas al Médico

Es importante que la persona que padece de la enfermedad de Alzheimer reciba atención médica regularmente. Planear con anticipación puede facilitar la visita al consultorio del médico.

- Trate de programar la cita para la hora del día en que mejor se sienta la persona, pregunte también en el consultorio a que hora del día está menos ocupado.
- Informe al personal del consultorio que ésta es una persona confundida, pregunte en el consultorio si hay algo que ellos puedan hacer para que la visita sea más fácil.
- No le cuente a la persona sobre la cita hasta el día de la visita o incluso poco tiempo antes de ir. De una impresión positiva y firme.
- Llévele algo de comer, de beber y cualquier actividad de la que pueda disfrutar.
- Haga que un amigo u otro miembro de la familia vaya con usted a la consulta, para que uno de ustedes pueda permanecer con la persona mientras el otro habla con el médico.

Enfrentándose a los Días Festivos

Los días festivos son dulces y amargos a la vez para muchos de los que atienden personas que sufren de Alzheimer. Los recuerdos felices del pasado contrastan con las dificultades del presente, las demandas extras de tiempo y energía pueden parecer abrumadoras. Trate de balancear el descanso y la actividad, esto puede ayudar.

- Mantenga o adapte las tradiciones familiares que son importantes para usted.
- Incluya a la persona con la enfermedad de Alzheimer tanto como sea posible. Acepte que las cosas son diferentes y sea realista en cuanto a lo que usted espera que puede hacer.
- Anime a los amigos y a la familia para que lo visiten. Limite el número de personas en cada visita, y trate de programar las visitas para la hora del día cuando la persona se sienta mejor.
- Evite las multitudes, los cambios en la rutina y los ambientes extraños que puedan causarle confusión o agitación.
- Haga lo posible por distraerse y de encontrar tiempo para hacer las cosas que usted disfruta en los días festivos, aunque sea necesario pedirle a un amigo o a un miembro de la familia que pase un tiempo con la persona enferma mientras usted sale.

Visitas a una Persona que Sufre de la Enfermedad de Alzheimer

Las visitas son importantes para las personas que padecen de la enfermedad de Alzheimer. Ellos no siempre pueden recordar quienes son las personas que los visitan, pero tan solo el contacto humano es valioso. Aquí hay algunas ideas para compartir con quien esté planeando visitar a una persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer.

- Planee la visita para la hora del día en la que la persona se sienta mejor. Piense en llevar algo para realizar algún tipo de actividad, como alguna lectura conocida o álbumes de fotografía para mirar, aunque no los use durante la visita.

- Manténgase calmado y sosegado. Evite usar un tono fuerte de voz o hablarle a la persona como si ella fuera un niño. Respete el espacio personal de ella y no se le acerque demasiado.

- Procure establecer contacto visual y llame a la persona por su nombre para conseguir su atención. Recúerdele quién es usted, si no parece reconocerlo.

- Si la persona está confundida no discuta, reaccione a los sentimientos que le están siendo comunicados y distraiga a la persona con un tema diferente si es necesario.

- Si la persona no lo reconoce, es dura con usted o responde disgustada, no lo tome personalmente. La persona está reaccionando así porque está confundida.

Escogiendo un Centro de Cuidados

A muchas personas, les llega un momento en el que no pueden continuar cuidando a un ser querido en sus hogares. Escoger un centro residencial de cuidados, tal como un hogar de ancianos con atención médica, casa de reposo o un centro de vivienda con limitada asistencia medica, es una decisión importante y puede ser difícil saber por dónde empezar.

- Es útil conseguir información con anticipación sobre los servicios y las opciones. Esto le dará tiempo para explorar completamente todas las posibilidades antes de tomar una decisión.

- Determine qué centros están en su área. Médicos, amigos y parientes, trabajadores sociales del hospital y las organizaciones religiosas pueden ayudarle a identificar centros específicos.

- Haga una lista de preguntas que le gustaría hacerle al personal del centro. Piense sobre qué es importante para usted, cómo es el programa de actividades, el transporte o las unidades especiales para las personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer.

- Llame a los lugares que le interesen y haga una cita para visitarlos. Hable con la administración y con el personal de asistencia médica así como con los residentes.

- Observe la manera cómo funciona el centro y cómo tratan a los residentes. Visite nuevamente el centro sin previo aviso para ver si sus impresiones van a ser las mismas.

- Averigüe qué tipos de programas y servicios ofrecen para las personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer y sus familias. Pregunte sobre el entrenamiento del personal en el cuidado de personas con demencia mental y verifique cual es la norma en cuanto a la participación de la familia en la planeación del cuidado del paciente.
- Revise la disponibilidad de cuartos, el costo, forma de pago y la participación del Medicare o Medicaid. Talvez es conveniente poner su nombre en una lista de espera aún si no está listo para tomar una decisión inmediata sobre el cuidado a largo plazo.
- Una vez que usted haya tomado una decisión, asegúrese de que entiende las condiciones del contrato y el acuerdo financiero. Sería aconsejable pedirle a un abogado que revise estos documentos antes de firmar.
- El traslado es un cambio importante tanto para la persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer como para quien la cuida. Un trabajador social puede ayudarle a planear el traslado y a adaptarse a éste. Es importante tener apoyo durante esta difícil transición.

Información Adicional

Varias organizaciones ofrecen información para quienes cuidan a personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer. Para informarse acerca de los grupos de apoyo, servicios, investigación y publicaciones adicionales, puede comunicarse con las siguientes Instituciones:

Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer)

919 North Michigan Avenue, Suite 1100
Chicago, IL 60611-1676
1-800-272-3900
Página electrónica: http://www.alz.org

Esta asociación sin fines de lucro apoya a las familias y a las personas que atienden a pacientes que sufren de la enfermedad de Alzheimer. Casi 300 filiales en toda la nación les ponen en contacto con recursos y servicios locales, grupos de apoyo y programas educativos. Usted puede ordenar información en español por teléfono o a través de la Internet.

Alzheimer's Disease Education and Referral (ADEAR) Center (Centro de Educación y Referencia de la Enfermedad de Alzheimer)

PO Box 8250
Silver Spring, MD 20907-8250
1-800-438-4380
Página electrónica: http://www.alzheimers.org

Este servicio del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento es financiado por el Gobierno Federal. El centro servicio ofrece información y publicaciones en español e inglés sobre el diagnóstico, tratamiento, cuidado del paciente, necesidades de las personas que atienden a estos pacientes, cuidado a largo plazo, educación y entrenamiento, e investigaciones relacionadas con Alzheimer.

El personal bilingüe responde a las solicitudes telefónicas y escritas y las dirigen a recursos locales y nacionales. Las publicaciones y los videos pueden solicitarse a través del Centro de ADEAR o a través de la página electrónica.

Children of Aging Parents (Hijos de Padres Mayores)

1609 Woodbourne Road, Suite 302A
Levittown, PA 19057-1511
1-800-227-7294
Página Electrónica: http://www.caps4caregivers.org

Este grupo sin fines de lucro suministra información y materiales en inglés para hijos adultos que cuidan a padres mayores. Quienes cuidan a personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer también pueden encontrar esta información útil.

Eldercare Locator (Localizador de Cuidados para Personas Mayores)

1-800-677-1116
Página Electrónica: http://www.eldercare.gov

El Localizador de Cuidados Para Personas Mayores es un servicio de información en todo el país que ayuda a las personas mayores y a quienes las cuidan a encontrar apoyo y recursos locales para las personas mayores. Fue creado por la Administración Sobre el Envejecimiento y tiene disponible la guía: "Porque nos Importa-Una Guía para las Personas Dedicadas al Cuidado de Enfermos". La Oficina de Recursos para la Enfermedad de Alzheimer de la Administración Sobre el Envejecimiento (AoA) también ofrece información a las familias, a los que cuidan a los enfermos, y a los profesionales, acerca de la enfermedad de Alzheimer atención de la persona enferma, servicios a enfermos de Alzheimers y sitios donde pueden dirigirse en busca de ayuda y apoyo.

Family Caregiver Alliance (FCA)
(Alianza para Personas que Cuidan Enfermos)

690 Market Street, Suite 600
San Francisco, CA 94104
415-434-3388
Página Electrónica: http://www.caregiver.org

Alianza para Personas que Cuidan a Familiares Enfermos, es una organización comunitaria sin ánimo de lucro que ofrece servicios de apoyo para aquellos que cuidan adultos con la enfermedad de Alzheimer, accidentes cerebrovasculares, de lesiones traumáticas del cerebro y otros desórdenes cognoscitivos. Los programas y servicios incluyen un centro de información sobre las publicaciones de la Alianza en español.

National Institute on Aging Information Center
(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

PO Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225
1-800-222-4225 (TTY)
Página Electrónica: http://www.nia.nih.gov

El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (NIA) ofrece información variada en español sobre la salud y el envejecimiento, que incluye la serie de folletos llamada: "Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad" y la guía "El Ejercicio y Su Salud". Las personas que cuidan enfermos pueden encontrar la "Información de Salud Para las Personas de La Tercera Edad" en la página electrónica.

The Simon Foundation for Continence
(Fundación Simón para la Continencia)

PO Box 835
Wilmette, IL 60091
1-800-237-4666
Página Electrónica: http://www.simonfoundation.org

La Fundación Simón para la Continencia ayuda a individuos que padecen de incontinencia, a sus familias y a sus médicos. La Fundación provee libros, panfletos, casetes, grupos de apoyo y otros recursos en inglés.

Well Spouse Foundation
(Fundación del Buen Cónyuge)

63 West Main Street, Suite H
Freehold, NJ 07728
1-800-838-0879
Página Electrónica: http://www.wellspouse.org

La Fundación del Buen Cónyuge es una organización sin fines de lucro con membresía que da apoyo a esposas, esposos y compañeros de los enfermos crónicos y/o incapacitados. La Fundación del Buen Cónyuge publica el boletín informativo bimestral “Mainstay” en inglés.

Notas

El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento agradece a los siguientes Centros para la enfermedad de Alzheimer sus valiosas contribuciones de información en la preparación de esta guía:

Duke University Joseph and Kathleen Bryan
Alzheimer's Disease Research Center
The Johns Hopkins University Alzheimer's Disease Center



National Institutes of Health
National Institute on Aging
Alzheimer's Disease Education and Referral (ADEAR) Center



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS
SERVICIO DE SALUD PÚBLICA

Institutos Nacionales de Salud
Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Publicación de NIH No. 01-4013S

Agosto de 2002